

MENINGKATKAN KEMAMPUAN PENYESUAIAN DIRI SISWA MELALUI TEKNIK *COGNITIVE RESTRUCTURING* PADA KELAS X TKR 1 SMK NEGERI 7 SEMARANG TAHUN 2012/2013

Windaniati

SMK N 7 Semarang

Abstract. *SMK Negeri 7 Semarang has 64 classes consist of 9 departments. The transition period of learning system from SMP to SMK creates various students' adaptation ability. Based on the psychological scales, there were 7 of 36 students (20%) of Class X TKR 1 who had low or less adaptation ability. The objectives of this reaserach are: (1). to know the effectivity of the Cognitive Restructuring Technique in increasing students' adaptation ability of Class X TKR 1 SMK Negeri 7 Semarang; (2). To know the significancy of the increasing of the students' adaptation ability through Cognitive Restructuring Technique for students of Class X TKR 1 SMK Negeri 7 Semarang. This is a Guidance Counseling Action Research. The subjects were 10 students of Class TKR 1. Data were collected through observation, psychological scales, and interviews. The quantitative and qualitative data were analized descriptively and comparatively, by comparing the conditions in precycle, cycle 1, and cycle 2. The result showed that (1). based on the observation, the indicator of adaptation and good category of restructuring cognitive in cycle 1 increased 62%, from 15% to 77%, subjects with enough category decreased from 56% to 18%, whereas subjects with less category decreased from 29% in cycle 1 to 5% in cycle 2; (2). based on the measurement of adaptation ability through psychological scales of adaptation, high category of adaptation increased from)% in precycle and cycle 1 to 50% in cycle 2, medium category increased from 30% in precycle to 80% in cycle 1, and decreased to 50% in cycle 2. The decreasing happened because in cycle 2 there were some subjects belonged to the high category. Subjects in less category were 50%, they decreased to 20% in cycle 1 and 0% in cycle 2. Subjects in low category were 20% in precycle, and they decreased to in cycle 1; (3). the average scores of the students' adaptsation ability increased 26.40% from the early condition to cycle 1. Students' adaption ability increased 11.65% from cycle 1 to cycle 2 after the imprpovement in cycle 2. Thus, in average, the subjects in this research could increased to 41.12%. Restructuring Cognitive could increase the students' peer relations and productivity and could decrease students' dependency, hostility, and withdrawal.*

Keywords: *Adaptation, Group Counseling, Cognitive Restructuring.*

PENDAHULUAN

Layanan bimbingan dan konseling di sekolah mencakup 4 (empat) bidang layanan yaitu: bidang pribadi, bidang sosial, bidang belajar dan bidang karier. Untuk mencapai optimalisasi 4 (empat) bidang tersebut dilakukan dengan memberikan 9 (sembilan) layanan, yaitu: layanan orientasi, layanan informasi, layanan penempatan, layanan penguasaan konten, layanan konseling perorangan, konseling kelompok, layanan bimbingan kelompok, layanan konsultasi dan layanan mediasi.

Pada dasarnya manusia adalah makhluk sosial yang selalu menjadi bagian dari lingkungan tertentu. Di lingkungan manapun individu berada, ia akan berhadapan dengan harapan dan tuntutan tertentu dari lingkungan yang harus dipenuhi. Disamping itu individu juga memiliki kebutuhan dan harapan dan tuntutan di dalam dirinya yang harus diselaraskan dengan tuntutan lingkungan. Penyesuaian diri merupakan salah satu persyaratan penting bagi terciptanya kesehatan jiwa/mental individu. Banyak individu yang menderita dan tidak mampu mencapai kebahagiaan dalam hidupnya, karena ketidak-mampuannya dalam menyesuaikan diri, baik dengan kehidupan keluarga, sekolah, pekerjaan dan dalam masyarakat pada umumnya. Secara khusus di sekolah sering dijumpai siswa tertama yang siswa kelas pertama mengalami stres dan depresi disebabkan oleh kegagalan mereka untuk melakukan penyesuaian diri dengan kondisi yang dianggapnya penuh tekanan.

Pengertian penyesuaian diri pada awalnya berasal dari suatu pengertian yang didasarkan pada ilmu biologi yang diutarakan oleh Charles Darwin yang terkenal dengan teori evolusinya (Fatimah 2006:194, Mu'tadin 2002). Sesuai dengan pengertian tersebut, maka tingkah laku manusia dapat dipandang sebagai reaksi terhadap berbagai tuntutan dan tekanan lingkungan tempat ia hidup seperti cuaca dan berbagai unsur alami lainnya. Semua makhluk hidup secara

alami dibekali kemampuan untuk menolong dirinya sendiri dengan cara menyesuaikan diri dengan keadaan lingkungan materi dan alam agar dapat bertahan hidup. Dalam istilah psikologi, *penyesuaian* (*adaptation* dalam istilah Biologi) disebut dengan istilah *adjustment*. *Adjustment* itu sendiri merupakan suatu proses untuk mencari titik temu antara kondisi diri sendiri dan tuntutan lingkungan. Manusia dituntut untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial, kejiwaan dan lingkungan alam sekitarnya. Kehidupan itu sendiri secara alamiah juga mendorong manusia untuk terus-menerus menyesuaikan diri. Agustiani (2006:165) menyimpulkan faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian terdiri atas: *peer relations, dependency, Hostility, productivity, withdrawal*.

Sejauh ini layanan untuk meningkatkan kemampuan penyesuaian diri siswa diberikan melalui layanan informasi dan layanan penguasaan konten secara klasikal dengan harapan memberikan bekal kompetensi penyesuaian diri kepada siswa. Dari dua jenis layanan yang diberikan tersebut ternyata belum mampu mengatasi masalah yang menghambat kemampuan siswa dalam penyesuaian diri, atau dapat dikatakan bahwa layanan informasi dan penguasaan konten yang telah diberikan belum mampu meningkatkan kemampuan siswa dalam penyesuaian diri. Dari data yang di peroleh melalui penyebaran skala psikologi penyesuaian diri di kelas X TKR 1, masih terdapat 20% s (7 dari 36) yang memiliki kemampuan penyesuaian diri yang kurang dan rendah, sedangkan belum ada yang memiliki kemampuan penyesuaian diri yang tinggi.

Oleh karena itu peneliti merancang menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *Cognitive Restructuring* untuk meningkatkan kemampuan penyesuaian diri siswa, yang di dalamnya memuat dan memanfaatkan dinamika kelompok, agar dapat membantu siswa mampu mengungkapkan apa yang mereka pikirkan, sehingga mudah un-

tuk diidentifikasi pemikiran negatifnya untuk diganti dengan pemikiran-pemikiran positif. Dari hasil penelitian ini diharapkan siswa memiliki kemampuan penyesuaian diri yang tinggi dan guru bimbingan konseling memiliki kompetensi yang meningkat tentang teknik-teknik intervensi yang dilakukan.

Beberapa teori digunakan baik untuk membahas *Cognitive Restructuring* maupun kemampuan penyesuaian diri. Menurut Nursalim (2005:47) problem klien dapat merupakan akibat dari pikiran-pikiran, sikap-sikap dan keyakinan-keyakinannya, salah satu teknik yang digunakan dalam konseling yaitu *cognitive restructuring* (teknik penataan ulang pola pikiran). Teknik *cognitive restructuring* adalah proses menemukan dan menilai kognisi seseorang, memahami dampak negative pemikiran tertentu terhadap tingkah laku, dan belajar mengganti kognisi tersebut dengan pemikiran yang lebih realistik dan lebih cocok. Proses kognitif yang terjadi di dalam diri individu seringkali mempunyai implikasi terhadap perubahan tingkah laku.

Menurut Cormier dan Cormir (1985), *cognitive restructuring* pada awalnya diusulkan oleh Lazarus (1971) dan berakar pada *Terapi rational Emotif (RET)* yang dikembangkan oleh Ellis (1975). *Cognitive restructuring focuses on identifying and altering client's irrational beliefs and negative statements or thoughts*, (Cormier and Cormir, 1985: 405), yang lebih lanjut dijelaskan Nursalim (2005:47) bahwa teknik *cognitive restructuring* memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri *negative* dan keyakinan-keyakinan klien yang tidak rasional. *Cognitive restructuring* menggunakan asumsi bahwa respon-respon perilaku dan emosional tidak adaatif dipengaruhi oleh keyakinan, sikap, dan persepsi (kognisi) klien. (Nursalim, 2005:48)

Prosedur ini membantu klien untuk menempatkan hubungan antara persepsi dan kognisinya dengan emosi dan perilakunya,

dan untuk mengidentifikasi persepsi atau kognisinya yang salah atau menyalahkan diri, dan mengganti persepsi atau kognisi tersebut dengan persepsi yang lebih meningkatkan diri (Cormier dan Cormir, 1985)

Dengan demikian *cognitive restructuring* adalah proses menemukan dan menilai kognisi seseorang, memahami dampak negatif pemikiran tertentu terhadap tingkah laku, dan belajar mengganti kognisi tersebut dengan pemikiran yang lebih realistik dan lebih cocok.

Banyak ahli mengusulkan beberapa tahapan prosedur *cognitive restructuring* secara berbeda meskipun tujuannya sama. Berdasarkan reuiu tentang penggunaan *cognitive restructuring* dalam berbagai tujuan konseling, Cormier dan Cormier (1985:418) menjelaskan *cognitive restructuring reframing involves six step*:

1. *Rationale: purpose and overview of the procedure*
2. *Identification of client perceptions and feelings in problem situations*
3. *Deliberate enactment of selected perceptual features*
4. *Identification of alternative perceptions*
5. *Modification of perceptions in problem situations*
6. *Homework and follow up*

Sementara Sugiharto (2012) dalam penelitian pengembangan Model Konseling Kelompok dengan teknik Restrukturisasi Kognitif menerangkan langkah-langkah *cognitive restructuring*, sebagai berikut: a) identifikasi kognisi negatif yang menyebabkan masalah konseli, b) menemukan kognisi positif untuk membangkitkan kompetensi konseli, c) pengenalan dan latihan *coping thought* (ct), d) pindah dari pikiran-pikiran negatif ke *coping thoughts* dengan *coping statement* (cs), serta e) pengenalan dan latihan penguat positif dengan *coping self instruction* (csi).

Selanjutnya Nursalim (2005) merangkum tahap-tahap *cognitive restructuring* sebagaimana tahap-tahap dari Cormier dan

Cormier: (a) Rational: tujuan dan tinjauan singkat prosedur. (b) Identifikasi pikiran klien dalam situasi problem (c) Pengenalan dan latihan *coping thought*. (d) Pindah dari pikiran-pikiran negative ke *coping thoughts* (e) Pengenalan dan latihan penguat positif (f) Tugas rumah dan tindak lanjut.

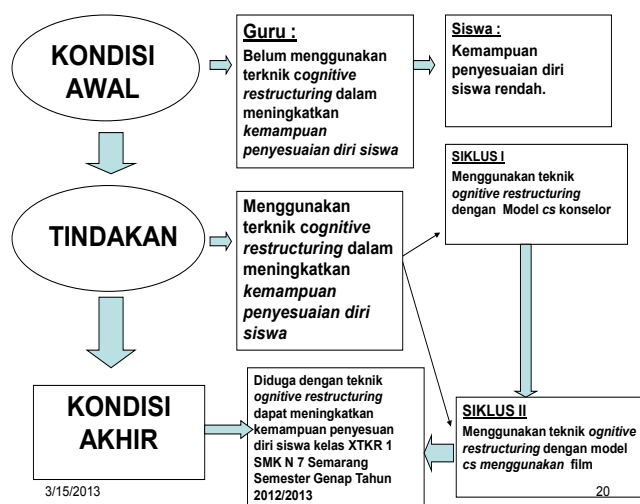
Fatimah (2006:194) menjelaskan penyesuaian diri merupakan suatu proses alamiah dan dinamis yang bertujuan mengubah perilaku individu agar terjadi hubungan yang lebih sesuai dengan kondisi lingkungannya. Senada dengan pengertian itu Mu'tadin (2002) menerangkan penyesuaian diri merupakan suatu proses dinamis yang bertujuan untuk mengubah perilaku individu agar terjadi hubungan yang lebih sesuai antara diri individu dengan lingkungannya. Atas dasar pengertian tersebut dapat diberikan batasan bahwa kemampuan manusia sanggup untuk membuat hubungan-hubungan yang menyenangkan antara manusia dengan lingkungannya.

Dalam literatur lama, Lehner & Kube (1964:4) menulis "*adjustment is process of interaction between ourselves and our environments. In this process we can adapt to the environment or alter it. We can, that is, modify our surroundings, either directly or indirectly, or we can modify our own behavior*" Senada dengan pendapat diatas, Schneiders (dalam Ali dan Asrori 2008:173) menjelaskan pengertian penyesuaian diri dapat ditinjau dari tiga sudut pandang, yaitu: (1) penyesuaian diri sebagai adaptasi (*adaptation*) (2) penyesuaian diri sebagai bentuk komformitas (*comformity*) (3) penyesuaian diri sebagai usaha penguasaan (*mastery*). Agustiani (2006:165) menyimpulkan faktor-faktor penyesuaian diri terdiri atas: (a) *peer relations* (b) *dependency* (c) *hostility* (d) *productivity* (e) *withdrawal*. Dari uraian di atas dapat disimpulkan penyesuaian diri adalah satu proses yang mencakup respon-respon mental dan tingkah laku yang merupakan usaha individu untuk memperoleh keselarasan dan keharmonisan antara tuntutan dari dalam

diri dengan apa yang diharapkan oleh lingkungan.

Dari data yang menunjukkan bahwa masih terdapat kemampuan penyesuaian diri siswa yang rendah, selanjutnya diberikan layanan informasi dan penguasaan konten dengan tema penyesuaian diri. Dari dua layanan tersebut belum diperoleh hasil yang maksimal. Oleh karena itu diberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* yang diharapkan mampu memberikan hasil sesuai yang diharapkan.

Berdasarkan kerangka pikir di atas dapat digambarkan bagan sebagai berikut:



Gambar 1. Bagan Kerangka Berpikir

METODE PENELITIAN

Pendekatan penelitian ini adalah penelitian tindakan (*action research*) bimbingan konseling. Subyek penelitian tindakan bimbingan konseling ini adalah siswa kelas X TKR 1 yang dari pengukuran skala psikologi ada 7 (tujuh) siswa yang memiliki kemampuan penyesuaian diri yang rendah.

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan Skala Psikologis Penyesuaian Diri, untuk mengukur skor tinggi rendahnya kemampuan penyesuaian diri siswa.

Disamping itu juga menggunakan pedoman observasi untuk mengamati peningkatan indikator. Guru kolaborator melakukan penilaian dan pengamatan berdasar pada pedoman observasi. Wawancara dengan subyek juga dilakukan untuk melengkapi data.

Teknik analisis data kuantitatif menggunakan analisis diskriptif komparatif yaitu membandingkan skor skala psikologis kondisi awal, skor skala psikologis setelah siklus 1 dan skor skala psikologis setelah siklus 2. Analisis data yang berbentuk data kualitatif hasil pengamatan maupun wawancara di analisis dengan menggunakan analisis diskriptif kualitatif dengan membandingkan hasil observasi dari proses *cognitive restructuring* dari kondisi awal, siklus 1 dan siklus 2. Pada tahap akhir akan dilakukan komparasi terhadap kategori kemampuan penyesuaian diri subyek, dengan membandingkan kategori pada pra siklus, siklus 1 dan siklus 2.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada tahap pra siklus terdapat 20% dari 36 siswa yang memiliki kemampuan penyesuaian diri yang rendah dan kurang. 2 (dua) siswa memiliki skor sangat rendah, 5 (lima) siswa memiliki skor dengan kategori sedang, 29 siswa masuk pada kategori sedang, tetapi masih banyak yang skornya di batas bawah. Untuk mendapatkan dinamika kelompok seperti yang diinginkan, maka kelompok ditambah 2 siswa kategori sedang dengan skor paling rendah dan 1 siswa dengan skor tinggi. Hal ini dilakukan agar kelompok lebih heterogen. Jadi subyek penelitian berjumlah 10 siswa. Dari 10 subyek tersebut menunjukkan bahwa rata-rata skor kemampuan penyesuaian diri pada pra siklus adalah 78,80, sedangkan untuk kategorisasi sebanyak 20% subyek memiliki kemampuan penyesuaian diri **rendah**, 50% subyek memiliki kemampuan penyesuaian diri **kurang**, 30% subyek memiliki kemampuan penyesuaian diri **sedang**, serta tidak ada

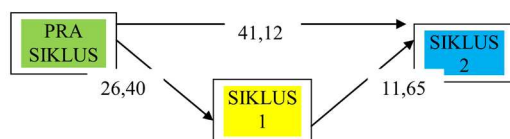
subyek memiliki kemampuan penyesuaian diri **tinggi**.

Dari hasil tindakan pada siklus I, dari data observasi yang dilakukan oleh rekan sejawat (kolaborator) menggambarkan bahwa keterlibatan subyek dalam *cognitive restructuring* yang ditandai dengan munculnya indikator-indikator penyesuaian diri, menunjukkan 15% indikator subyek dalam kategori **baik**, 56% kategori **cukup** dan masih 29% kategori **kurang**. Dari pengukuran Skala Psikologis Penyesuaian Diri diperoleh data rata-rata skor individual siklus 1 meningkat menjadi 99,60. Sehingga terjadi peningkatan rata-rata skor yang signifikan. Secara keseluruhan subyek mengalami peningkatan kemampuan penyesuaian diri akibat layanan konseling kelompok dengan teknik *cognitive restructuring* yang diberikan pada siklus 1. Dari kategori kepemilikan kemampuan penyesuaian diri, **belum ada** ada subyek yang memiliki kategori penyesuaian diri yang **tinggi**, 80% subyek pada kategori **sedang**, 20% subyek pada kategori **kurang**, sementara subyek yang berada pada kategori **rendah** sudah tidak ada lagi.

Dari hasil tindakan pada siklus II, dari data observasi yang dilakukan oleh rekan sejawat (kolaborator) menggambarkan bahwa keterlibatan subyek dalam *cognitive restructuring* yang ditandai dengan munculnya indikator-indikator penyesuaian diri, menunjukkan 77% indikator subyek dalam kategori **baik**, 18% kategori **cukup** dan masih menyisakan 5% kategori **kurang**. Dari pengukuran Skala Psikologis Penyesuaian Diri diperoleh data rata-rata skor individual meningkat dari 99,60 pada siklus I menjadi 111,20 pada siklus II. Dari kategorisasi menunjukkan bahwa, subyek pada posisi penyesuaian diri **rendah** dan **kurang** adalah 0%, terdapat 50% subyek pada kategori **sedang** dan 50% subyek pada kategori **tinggi**.

Dengan demikian dapat dirangkum Hasil penelitian yang diperoleh menunjukkan bahwa: (1) dari hasil observasi peningkatan

indikator *Self-Esteem* menunjukkan bahwa indikator penyesuaian diri **baik** meningkat dari siklus 1 15% menjadi 77%, sehingga terjadi peningkatan sebesar 62%, subyek dengan kategori **cukup** menurun dari 56% menjadi 18%, sedangkan subyek dengan kategori **kurang** yang pada siklus 1 sebesar 29% pada siklus 2 masih tersisa 5%. (2) dari peningkatan kategori penyesuaian diri menunjukkan terjadi peningkatan kategori *self-esteem* dalam kategori **tinggi** pada siklus 2 yaitu sebesar 50% dari pra siklus dan siklus 1 yang 0%, dalam kategori **sedang** terjadi peningkatan dari 30% pada pra siklus menjadi 80% pada siklus 1 dan mengalami penurunan menjadi 50% pada siklus 2. Subyek dalam kategori **kurang** pada pra siklus 50%, mengalami penurunan pada siklus 1 menjadi 20% dan menjadi 0% pada siklus 2. Subyek dalam kategori **rendah** pada pra siklus 20%, dan telah mengalami perubahan meningkat pada kategori kurang seluruhnya. (3) dari prosentase peningkatan rata-rata skor kemampuan penyesuaian diri terjadi peningkatan kemampuan penyesuaian diri siswa secara rata-rata dari kondisi awal menuju siklus 1 sebesar 26,40%. Dari siklus 1 ke siklus 2 meningkatkan kemampuan penyesuaian diri siswa sebesar 11,65%. Dengan demikian melalui teknik *acognitive restructuring* secara rata-rata subyek penelitian ini mampu meningkatkan kemampuan penyesuaian diri 41,12%, seperti nampak dalam bagan berikut:



Gambar 2. Diagram Persentase Peningkatan Rata-Rata Skor Penyesuaian Diri

Pada penelitian ini, penulis membagi distribusi skor penyesuaian diri dalam 4 kategori

yaitu tingkat penyesuaian diri rendah, kurang, sedang dan tinggi. Dari skala psikologis yang di sebarakan pada pra penelitian diperoleh data ada sekitar 19,4% (7 dari 36) siswa yang memiliki penyesuaian diri yang kurang dan rendah. Sedang ada 5.6% (2 dari 36) siswa ada dalam batas bawah kategori sedang. Sedang siswa yang peneliti tetapkan sebagai subyek penelitian berjumlah 10 orang, dengan 2 subyek yang sengaja peneliti pilih sebagai syarat untuk dinamika kelompok dan heterogenitas kelompok. Dua subyek berasal dari kelompok sedang dengan skor yang tinggi.

Dari hasil observasi peneliti 8 siswa yang mempunyai kemampuan penyesuaian diri yang kurang, menunjukkan gejala selalu pasif, tidak berani memulai pembicaraan, kurang percaya diri, kurang motivasi, tidak menyukai iklim kompetisi, kurang toleran terhadap teman dan kurang mampu menerima dirinya apa adanya.

Penyesuaian diri merupakan suatu proses untuk mencari titik temu antara kondisi diri sendiri dan tuntutan lingkungan. Manusia dituntut untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial, kejiwaan dan lingkungan alam sekitarnya. Kehidupan itu sendiri secara alamiah juga mendorong manusia untuk terus-menerus menyesuaikan diri. Penyesuaian diri merupakan suatu proses alamiah dan dinamis yang bertujuan mengubah perilaku individu agar terjadi hubungan yang lebih sesuai dengan kondisi lingkungannya. Sehingga penyesuaian diri dapat diberikan batasan bahwa kemampuan manusia sanggup untuk membuat hubungan-hubungan yang menyenangkan antara manusia dengan lingkungannya. Penyesuaian diri dapat ditinjau dari tiga sudut pandang, yaitu: (1) penyesuaian diri sebagai adaptasi (*adaptation*) (2) penyesuaian diri sebagai bentuk komformitas (*comformity*) (3) penyesuaian diri sebagai usaha penguasaan (*mastery*)

Faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri diri terdiri atas:

1. *Peer Relations*

Faktor ini mengacu pada upaya individu untuk dan bekerja sama dengan orang lain.

2. *Dependency*

Faktor ini mengacu pada faktor kurangnya individu untuk dapat berfikir dan mengerjakan sendiri tanpa meminta pertolongan orang lain.

3. *Hostility*

Faktor ini mengacu pada ketidakmampuan individu untuk mengendalikan keinginan jika tidak terpenuhi.

4. *Productivity*

Faktor ini mengacu pada kemampuan individu untuk sungguh-sungguh mengerjakan tugas dan kewajiban yang diberikan.

5. *Withdrawal*

Faktor ini mengacu pada ketidakmampuan individu untuk melakukan sesuatu dengan sigap dan tidak duduk termenung tanpa melakukan sesuatu.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan penyesuaian diri adalah satu proses yang mencakup respon-respon mental dan tingkah laku yang merupakan usaha individu untuk memperoleh keselarasan dan keharmonisan antara tuntutan dari dalam diri dengan apa yang diharapkan oleh lingkungan.

Cognitive Restructuring dikembangkan berfokus pada pesan-pesan negative yang disampaikan oleh orang kepada diri sendiri dan cenderung melumpuhkan kreativitasnya serta menghambat dalam mengambil tindakan penyesuaian diri yang realistic. Dialog internal yang berisikan penilaian negative terhadap diri sendiri akan membuat orang lain gelisah dalam menghadapi tantangan hidup dan kurang mampu mengambil tindakan penyesuaian diri yang tepat.

Teknik *cognitive restructuring* tidak hanya membantu klien belajar mengenal dan menghentikan pikiran-pikiran negatif yang merusak diri tetapi juga mengganti pikiran-

pikiran tersebut dengan pikiran yang positif. *Cognitive restructuring* merupakan terapi kognitif meliputi usaha memberikan bantuan kepada klien agar mereka dapat mengevaluasi tingkah laku mereka dengan kritis dengan menitikberatkan pada hal pribadi yang negative. Proses kognitif yang terjadi didalam diri individu seringkali mempunyai implikasi terhadap perubahan tingkah laku. Klien diajak untuk mengenal, mengamati dan memonitor gagasan dan asumsi mereka. Teknik *cognitive restructuring* adalah proses menemukan dan menilai kognisi seseorang, memahami dampak negatif pemikiran tertentu terhadap tingkah laku, dan belajar mengganti kognisi tersebut dengan pemikiran yang lebih realistis dan lebih cocok.

Penelitian ini mendukung Penelitian Faridah, YN. dan Hariastuti, RT. 2009. Berjudul Strategi Pengubahan Pola Pikir untuk Mengurangi Kecemasan Siswa dalam Mengemukakan Pendapat, membuktikan bahwa penggunaan strategi pengubahan pola berpikir efektif untuk mengurangi kecemasan dalam mengemukakan pendapat. Penelitian Sugiharto, DYP, dkk. 2012. Berjudul: Konseling Kelompok dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa, membuktikan rata-rata kepercayaan diri siswa sebelum dan sesudah intervensi terdapat perbedaan atau mengalami peningkatan. Elder, Edelstain dan Davidson. 1980. Membuktikan *Cognitive Restructuring* efektif membantu klien yang mengalami kecemasan sosial.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Dari observasi, menunjukkan bahwa indikator penyesuaian diri dan *cognitive restructuring* **baik** meningkat dari siklus 1 15% menjadi 77%, sehingga terjadi peningkatan sebesar 62%, subyek dengan kategori cukup menurun dari 56% menjadi 18%, sedangkan

subyek dengan kategori kurang yang pada siklus 1 sebesar 29% pada siklus 2 sudah tinggal 5%. Dari pengukuran kemampuan penyesuaian diri melalui skala psikologis penyesuaian diri menunjukkan, adanya peningkatan kategori penyesuaian diri dalam kategori tinggi pada siklus 2 yaitu sebesar 50% dari pra siklus dan siklus 1 yang 0%, dalam kategori sedang terjadi peningkatan dari 30% pada pra siklus menjadi 80% pada siklus 1 dan mengalami penurunan menjadi 50% pada siklus 2, penurunan ini dikarenakan pada siklus 2 ada subyek yang masuk dalam kategori tinggi. Subyek dalam kategori kurang pada pra siklus 50%, mengalami penurunan pada siklus 1 menjadi 20% dan menjadi 0% pada siklus 2. Subyek dalam kategori rendah pada pra siklus 20%, dan telah mengalami penurunan menjadi 0% pada siklus I. Rata-rata skor kemampuan penyesuaian diri siswa menunjukkan secara rata-rata dari kondisi awal menuju siklus 1 sebesar 26,40%. Sedangkan penyempurnaan yang dilakukan pada siklus 2 mampu meningkatkan penyesuaian diri siswa sebesar 11,65% dari siklus 1. Dengan demikian secara rata-rata subyek penelitian ini mampu meningkatkan penyesuaian diri siswa sebesar 41,12%. Teknik *Cognitive Restructuring* dapat meningkatkan *peer relations* dan *productivity* siswa dan dapat menurunkan *dependency*, *hostility* dan *withdrawal* siswa.

Saran

Atas dasar kesimpulan tersebut maka disarankan sebagai berikut: Perlu mengembangkan iklim terbuka baik di kelas maupun dalam kegiatan-kegiatan ekstra, karena dengan iklim ini penyesuaian diri akan berkembang dengan baik. Teknik *Cognitive Restructuring* bisa diaplikasikan tidak terbatas di sekolah, tetapi di rumah dan juga dalam kalangan yang lebih luas, karena pada prinsipnya mengubah pemikiran negatif dengan pemikiran yang positif di perlukan di dalam masyarakat luas. Untuk

guru pembimbing agar saling bahu membahu untuk meningkatkan pelayanan pada siswa, dan menggunakan teknik-teknik layanan yang lebih menarik dan efektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustiani, Hendriati. 2006. *Psikologi Perkembangan: Pendekatan Ekologi Kaitannya Dengan Konsep Diri Dan Penyesuaian Diri Pada Remaja*. Bandung: Refika Aditama.
- Ali, M. dan Asrori, M. 2008. *Psikologi Remaja. Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Baron, R.A And Byrne, D. 2004. *Psikologi Sosial*. Edisi Ke sepuluh. Terjemahan Ratna Djuwita. Jakarta: Erlangga.
- Calhoun, J.F and Acocella, J.R. 1995. *Psikologi Tentang Penyesuaian dan Hubungan Kemanusiaan*. Edisi Ketiga. Terjemahan RS. Satmoko. Semarang: IKIP Semarang Press.
- Cormier, W.H., and Cormier L.S., 1985. *Interviewing Strategies For Helpers*, Monterey, California: Brooks/Cole Publishing.
- Faridah, Y.N dan Hariastuti, R.T. 2009. *Strategi Pengubahan Pola Pikir Untuk Mengurangi Kecemasan Siswa mengemukakan Pendapat*. http://ppb.jurnal.unesa.ac.id/bank/jurnal/6_artikel_yuni_dan_titut.pdf http://ppb.jurnal.unesa.ac.id/bank/jurnal/6_artikel_yuni_dan_titut.pdf (22-01-2013)
- Fatimah, Enung. 2006. *Psikologi Perkembangan (Perkembangan Peserta Didik)*. Bandung: Pustaka Setia.
- Lehner And Kube. 1964. *The Dynamics of Personal Adjustment*. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall, Inc.
- Mu'tadin, Zainun. 2002. *Penyesuaian Diri Remaja*. <http://e-psikologi.com/remaja/16080z.htm> (02-07-2008)
- Nursalim, M. dkk. 2005. *Strategi Konseling*.

- Surabaya: Unesa University Press.
- Rahayu, Indarwati. 2004. *Hubungan Konsep Diri dan Motivasi Berprestasi Dengan Perencanaan Pilihan Karier Siswa Kelas II SMA Ksatrian I Semarang*. Tesis. Semarang: PPS Unnes.
- Rahmad, Jalaluddin. 1998. *Psikologi Komunikasi*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Sunarto dan Hartono, A. 2002. *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sugiharto, D.Y.P, dkk. 2012. *Konseling Kelompok Dengan Teknik Restrukturisasi Kognitif Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa*. *Jurnal Bimbingan Konseling* I (2): 74-80
- Warsito, Hadi. 2004. Hubungan Antara Self-Efficacy Dengan Penyesuaian Akademik dan Prestasi Akademik. *Jurnal Psikologi* Vol. 14. 2: 92-109.
- Wibowo, Mungin Eddy. 2005. *Konseling Kelompok Perkembangan*. Semarang: UNNES Press
- Winkel, W.S. & Hastuti, S. 2004. *Bimbingan dan Konseling Di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.